

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная
общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрена и согласована
профессионально-педагогическим
объединением
учителей предметников
Протокол № 1
от 30.08 2021 года

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 1
« 31 » 08 2021 год



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШИ
О.В. Шатунова
« 31 » 08 2021 год

Адаптированная образовательная программа по предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

на 2021-2022 учебный год

**Разработана на основе Программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой.**

**Учитель:
Сергеева Наталья Михайловна**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы В.М.Мозгового под редакцией В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

Программа физического воспитания учащихся 7—10 классов коррекционной школы (8 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 возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Целью физического воспитания учащихся является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

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.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные (коньки и плавание заменены лыжной подготовкой с учетом климатических условий).

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) 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.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам:

Класс	Гимнастика/ акробатика	Легкая атлетика	Игры	Лыжная подготовка	Всего
7	13	23	22	10	68
8	12	21	23	12	68
9	11	19	18	20	68

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе. Лыжная подготовка проводится на учебной лыжне и на школьной контролируемой площадке.

Содержание программы

По программе отводится 68 ч. из расчета 2ч. в неделю.

В программу 5-9 классов включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры подвижные и спортивные. Ввиду отсутствия бассейна часы, отведенные на плавание, заменены и добавлены на разделы программы с учетом климатических условий региона.

7 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Гимнастика.

Строевые упражнения

Понятие острое, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «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

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседание, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при преодолении сопротивления при движении на лыжах.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

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 прямых и 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.

С гимнастическими палками

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках. Палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вперед. Влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различным положением 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 исходных положений. 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

Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа 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, прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедёр. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

Акробатические упражнения

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков;

Переворот боком (строгий контроль со стороны учителя)

Простые и смешанные висы

Мальчики: 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).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом “галопом” в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелазание

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 виси на гимнастической стенке. Подтягивание в виси на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелазанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на (высота 70—80см).

Бег по коридору 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. Вскок с дополнительной опоры на конец бревна 2—3 быстрых шага на носках по бревну.

Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны), 3-4 шага «галопом» с левой (правой) ноги). Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в стороны.

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (для всех). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

Развитие координационных способностей

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). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенное место. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние. Передача мяча в шеренге на время.

Легкая атлетика

Продолжительная *ходьба* (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты. Ходьба “змейкой”, ходьба с различными положениями туловища присед).

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением на время (60 м); бег на 40 м- браз, бег на 60 м-3 раза; бег на 1000 м

— 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Запрыгивания на препятствие высотой 60—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 от 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбёга способом Перешагивание. Переход через планку.

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.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения “плугом”. Подъем “полуелочкой”, “полулесенкой”. Повторное передвижение в быстром темпе наотрезках 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. Игры на лыжах.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры. 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

«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись», «Запомни название», «Кто проходил мимо»; «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее», «Будь внимателен»; «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего», Эстафеты по кругу, «Запомни порядок», «Запрещено», «В четыре стойки», «Ловкие и меткие», «Перебрось в круг», «Сохрани стойку», «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану», «Не задень веревку»; «Поймай мяч»; «Дотянись до круга»; «Салки в воде», «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».

8 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика.

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

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.

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, с расслабленными конечностями.

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

С гимнастическими палками

Из исходного положения —палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканьем 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 голеньями, 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 лежа (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

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией – не допускаются)— мальчики, Поворот направо и налево из положения “мост” (девочки)

Простые и смешанные висы

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.

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелазание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и по канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему 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, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см).

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 Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей.

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 без

предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель с 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 на время.

Легкая атлетика

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50—100 м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками.

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 по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

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.

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.

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 передвижения в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторов за урок — девочки 5—7 — мальчики на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки до 3 км (мальчики)). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: “Переставь флажок”, “Попади в круг”, “Кто быстрее”. Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

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 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

“Регулировщик”, “Снайпер”; “Словесная карусель”; “Прислушайся к сигналу”; “Обманчивые движения”, “Запрещенные движения”; “Ориентир”, “Птицы”; “Вызов победителя”, “Сбор картошки”, “Ловкие, смелые, выносливые”, “Точно в руки”, эстафеты: “Дотянись до веревочки”, “Сигнал”, «Сбей предмет», “Попади в окошко”, “Снайпер”, “Ловкая подача”, “Пассовка волейболистов”, эстафеты волейболистов, “Поймай мяч”; “Мяч капитану”; “Кто больше и точнее”, “Водолазы”, “Установить ориентир”, “Сигнал спасать”, “Салки в воде с предметами”, Пятнашки”, “Рыбаки и рыбки”, “Султанчики”, “Взаимная ловля”.

9 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Гимнастика.

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. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

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.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой

(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одно временным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

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 мяча из 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 из различных положений.

Упражнения на гимнастической стенке

Пружинисты 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

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 правое - левое колено (сильным — в упор присев).

Простые и смешанные висы

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Танцевальные упражнения

Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. “Румба”.

Лазание и перелазание

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. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий.

Для юношей: лазание 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 поворотом на 90 градусов.

Развитие координационных способностей

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. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами и 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 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 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.

Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом “согнув ноги”; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом “перешагивание”, и “перекидной” (для сильных юношей).

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г) гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах

при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

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.

Подвижные игры

“Лучший бегун”, “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”. Эстафеты с бегом, “Кто дальше и точнее”. “Запрещенное движение”, “Стрелки”, “Точно в ориентир”; “Дотянись”, “Сигнал”, “Точно в круг”, “Быстро по местам”, Игра с элементами волейбола. Игры с элементами баскетбола. “Очков набрал больше всех”, “Самый точный”, “Солдатики”; “Передай предмет”, “Определи глубину”, “Ласточки”. Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

7 класс:

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу; как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность; правила соревнований; во время игры «Волейбол» и «Баскетбол» права и обязанности игроков; как избежать травматизма.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приёма; переносит ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60 м; пройти в быстром темпе 160 – 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики); выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; выполнять остановку прыжком и повороты на месте во время игры «Баскетбол», ведение, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом; бросок по корзине двумя руками от груди с места.

8 класс:

Знать: что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерения частоты пульса; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах; о наказаниях при нарушениях правил игр: «Волейбол» «Баскетбол»

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движений по команде» выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями

(выше снаряд, дальше мостик от снаряда; дополнительные движения во время прыжков, повороты, ловля мяча и т. п.); выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; давать анализ движениям учащихся; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10 – 12 мин; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка; выполнять на лыжах поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200 – 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши); принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу в парах после перемещений; выполнять ловлю и передачу баскетбольного мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча бегом по прямой. Бросок по корзине от груди в движении.

9 класс:

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике; как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; виды лыжного спорта; технику лыжных ходов; влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально-трудовую подготовку, гигиенические требования к занятиям волейболом; нарушения правил игры в баскетбол

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке; пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной» (для сильных); метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка; выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 – 300 м (девушки), 400 – 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши); уметь выполнять прямой нападающий удар в игре «Волейбол», блокировать нападающие удары; выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; ведение мяча шагом с обводкой условных противников; бросать по корзине двумя руками от груди в движении.

**Учебно-тематический план
для 7 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	23	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	22	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	10	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	3	9	4	-	16
2	3	4	9	-	16
3	3	4	3	10	20
4	4	6	6	-	16
					68

**Календарно – тематическое планирование
для 7 класса по физической культуре**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	3	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		

					ну	
	1 четверть	16				
	Легкая атлетика	7				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба в различном темпе с различным положением туловища.	1				
2	Бег на короткие дистанции с низкого старта (30 м). Игра «Совушки»	1				
3	Бег с низкого старта. Бег с ускорением и на время (60м).	1		Бег 60 м		
4	Кроссовый бег (500-1000м) Игра «Догони ведущего»	1				
5	Многоскоки с места и с разбега на результат.	1				
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Игра «Кто дальше»	1		Прыжок в длину		
7	Метание малого мяча на дальность в коридоре 10м.	1		Метание мяча	.	
	Гимнастика, акробатика	3				
8	Инструктаж по ТБ. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции.	1				
9	Размыкание уступами, по счету «9,6,3,на месте». Ходьба змейкой, противоход	1				
10	Стойка на руках (м)- с помощью, стойка на лопатках. Игра «Сохрани позу»	1				
	Подвижные и спортивные игры	4				
11	Волейбол: правила и обязанности игроков, передача мяча в паре сверху, снизу.	1				
12	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра «Сохрани стойку»	1				
13	Нижняя передача мяча двумя руками.	1				
14	Выполнение нижней и верхней подачи. Игра «Перебросить в	1				

	круг». Учебная игра.					
	Гимнастика(акробатика)	2				
15	Инструктаж по ТБ.Стойка на руках, голове, лопатках. Лазание по канату в 2 приема (м), в 3 приема (д).	1				
16	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).	1				
	II четверть	16				
	Гимнастика/акробатика	3				
17	Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Игра «Запрещено»	1				
18	Прыжок через «козла»- ноги врозь.	1				
19	Прыжок через «коня» в ширину- ноги согнув.	1				
	Легкая атлетика	4				
20	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекат». Игра «Нарушил порядок»	1				
21	Метание набивного мяча весом 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы.	1				
22	Толкание набивного мяча с места на дальность.	1				
23	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Ловкие и меткие»	1				
	Спортивные и подвижные игры	9				
	Баскетбол	6				
24	Из истории баскетбола. Основные правила игры. Учебная игра.	1				
25	Выполнение штрафного броска.	1				

26	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Игра «Борьба в квадрате». Учебная игра.	1				
27	Вырывание и выбивание мяча, ловля мяча двумя руками в движении. Учебная игра.	1				
28	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Мяч капитану» Учебная игра.	1				
29	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1				
	Волейбол	3ч				
30	Предупреждение травматизма. Правила и обязанности игроков. Учебная игра.	1				
31	Верхняя и нижняя подачи мяча. Тестирование по разделу спортивные игры	1		Тестирование по разделу спортивные игры		
32	Тройной пас мяча на площадке. Учебная игра.	1				
	3 четверть	20ч				
	Лыжная подготовка	10				
33	Инструктаж по Т.Б. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		Передвижение на лыжах 1,5 км на время		
35	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1				
36	Торможение «плугом».	1				
37	Спуск в основной стойке. Игра «Смелые и ловкие»	1				
38	Спуск, подъем. Игра «Сохрани позу».	1				

39	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Игра «Подбери флажок».	1				
40	Передвижение до 2км (д.) и 3км (м.). Игра «Пустое место».	1				
41	Лыжные эстафеты на кругах.	1				
42	Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тестирование по лыжной подготовке		
	Гимнастика/акробатика	3ч				
43	Инструктаж по ТБ. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Игра «Стрелки»	1				
44	Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно	1				
45	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке (переступанием ч/з партнера). Высота 60-70см. Игра «Кто проходил мимо».	1				
	Легкая атлетика	4ч				
46	Инструктаж по ТБ. Ходьба змейкой, ходьба с различным положением туловища. Игра «Слушай сигнал»	1				
47	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см.	1				
48	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1				
49	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1				
	Игры	3				
50	Техника игры в волейбол. Учебная игра.	1				
51	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.	1				
52	Волейбол. Учебная игра.	1				
	4 четверть	16ч				

	Гимнастика /акробатика	4				
53	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы. Повороты. Выполнение команд. Игра «Будь внимателен»	1				
54	Лазание по гимнастической стенке (вверх по одному пролету, спуск- переход на другой), разными способами	1				
55	Вис на перекладине, канате. Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		
56	Стойка на лопатках. Два последовательных кувырка вперед, назад.	1				
	Спортивные игры	6				
	Баскетбол	3				
57	Правила по технике безопасности. Общие правила игры. Игра «Мяч капитану»	1				
58	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
59	Выполнение штрафного броска. Сочетание приемов игры. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебная игра.	1				
	Волейбол	3ч				
60	Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
61	Нижняя подача мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
62	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.	1				
	Легкая атлетика	6				
63	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега.	1				
64	Челночный бег. Бег с низкого старта(60м).	1		Бег 60м		

65	Кроссовый бег (500м). Тестирование по разделу л/а	1		Тестирование по л/а		
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания-40см), движение рук и ног в полете.	1		Прыжки в длину		
67	Метание малого мяча на дальность с разбега в коридоре 10м.	1		Метание малого мяча		
68	Ходьба в быстром темпе 20- 30мин по пересеченной местности. Встречные эстафеты (отрезки 30-60м).	1				
	Итого:	68	57	11		

**Учебно-тематический план
для 8 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	21	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	23	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	4	7	5	-	16
2	5	4	7	-	16
3	-	4	4	12	20
4	3	6	7	-	16
					68

**Календарно – тематическое планирование
для 8 класса по физической культуре**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	4	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		
	1 четверть	16ч				

	Легкая атлетика	7				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.)	1				
2	Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Игра «Ловкие, смелые, выносливые».	1				
3	Бег на 100м с различного старта	1				
4	Бег с ускорением, 60м Игра «Сбор картошки»	1		Бег 60 м		
5	Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности	1		Кроссовый бег		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега Игра «Сбей предмет».	1		Прыжок в длину		
7	Метание малого мяча на дальность с разбега в коридоре 10м. Игра «Попади в окошко»	1		Метание мяча		
	Гимнастика/акробатика	4				
8	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Виды перестроений. Игра «Запрещенные движения». Размыкание в движении на заданный интервал.	1				
9	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Птицы»	1				
10	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Игра «Обманчивые движения»	1				
11	Кувырок назад из положения сидя (м). Стойка на голове (м) с согнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост» (д)	1				

	Игры				
	Волейбол	5			
12	Правила игры. Техника приема и передачи мяча в паре.	1			
13	Подачи мяча. Игра «Ловкая подача». Учебная игра.	1			
14	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра.	1			
15	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. Учебная игра.	1			
16	Подачи мяча. Игра «Ловкая подача». Учебная игра.	1			
	II четверть	16			
	Гимнастика	5			
19	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату различными способами. Игра «Ориентир»	1			
	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Игра «Вызов победителя»	1			
20	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие	1			
	Выполнение опорного прыжка через «козла» в длину и ширину (м, д).	1			
21	Выполнение опорного прыжка через «коня» (м) с поворотом на 90*.	1			
	Легкая атлетика	4			
22	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».	1			
23	Бросок набивного мяча(3кг) двумя руками снизу, из-за головы. От груди на результат.	1			

24	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Снайпер»	1				
25	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Игра «Попади в окошко»	1				
	Игры (7 ч.) баскетбол	4				
26	Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра	1				
27	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Поймай мяч». Учебная игра.	1				
28	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	1				
29	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбор отскочившего мяча от щита. Учебная игра.	1				
	Волейбол	3				
30	Прямой нападающий удар через сетку. Игра «Пасовка волейболистов» Учебная игра.	1				
31	Блокировка мяча (ознакомление). Тестирование по разделу спортивные игры	1		Тестирование по разделу спортивные игры		
32	Поддачи нижняя и верхняя прямые. Игра «Ловкая подача»	1				
	3 четверть	20				
	Лыжная подготовка	12				
33	Инструктаж по ТБ. Влияние занятий лыжным спортом на трудовую деятельность человека.	1				
34	Одновременный бесшажный	1				

	ход. Игра «Попади в круг»					
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		Передвиже ние на лыжах 1,5 км (д), 2 км (м)		
36	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход.	1				
37	Поворот махом на месте.	1				
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1				
39	Спуск с горы.	1				
40	Обучение правильному падению при спуске с горы. Игра «Кто дальше»	1				
41	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1				
42	Передвижение на лыжах до 2км (д), 3км (м). Игра «Переставь флажок»	1				
43	Игра «Пятнашки». Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тестирован ие по лыжной подготовке		
44	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м.)	1				
	Легкая атлетика	4				
45	Инструктаж по ТБ. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1				
46	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1				
47	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Игра «Попади в окошко».	1				

48	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Игра «Сигнал»	1				
	Игры					
	Волейбол	4				
49	Общие правила игры. Наказания при нарушении правил. Учебная игра.	1				
50	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Эстафета волейболистов.	1				
51	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Блокирование мяча. Учебная игра.	1				
52	Верхняя прямая подача.. Учебная игра.	1				
	4 четверть	16				
	Гимнастика/акробатика.	3				
53	Инструктаж по ТБ. Все виды перестроений. Игра «Прислушайся к сигналу» Повороты. Ходьба в различном темпе, направлениях.	1				
54	Лазанье по гимнастической стенке, переходы с одного пролета на другой. Прыжок в высоту любым способом.	1				
55	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		
	Игры.	7				
	Баскетбол	3				
56	Общие правила игры. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.	1				
57	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Мяч	1				

	капитану». Учебная игра.					
58	Броски мяча по корзине с разных позиций и расстояния. Выполнение штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
	Волейбол.	4				
59	Общие правила игры. Наказания при нарушении правил игры. Передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений.	1				
60	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1				
61	Верхняя прямая подача в прыжке Учебная игра.	1				
62	Прыжок вверх с места и с шага, прыжок у сетки. Учебная игра.	1				
	Легкая атлетика	6				
63	Инструктаж по ТБ. Бег в медленном темпе (8-12мин.)	1				
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		Прыжок в длину		
65	Бег на 100м с различного старта. Бег на 60м.	1		Бег 60 м		
66	Тестирование по разделу л/а Кроссовый бег 500-1000м по пересеченной местности	1		Тестирование по л/а		
67	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридоре 10м.	1		Метание малого мяча		
68	Эстафетный бег (4*100)	1				
	Итого:	68	55	12		

Учебно-тематический план для 9 класса

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	11	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	19	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	18	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	20	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	5	7	4	-	16
2	3	6	7	-	16
3	-	-	-	20	20
4	3	6	7	-	16
					68

Календарно – тематическое планирование для 9 класса по физической культуре

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	4	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		
	1 четверть	16				

	Легкая атлетика	7				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1				
2	Бег на скорость 100м. и 60 м	1		Бег 60 м		
3	Эстафетный бег с этапами до 100м.	1				
4	Медленный бег до 10-12мин	1				
5	Бег на средние дистанции (800м)	1		1 км – мальчики, 800 м - девочки		
6	Метание малого утяжеленного мяча, гранаты(150г) на дальность в коридоре 10м.	1		Метание мяча		
7	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка в длину.	1		Прыжок в длину		
	Гимнастика/акробатика	3				
8	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал	1				
9	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.	1				
10	Фигурная маршировка. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.	1				
	Игры					
	Волейбол	4				
11	Влияние занятий волейболом на организм человека. Правила игры. Прием двумя руками мяча снизу у сетки. Учебная игра	1				
12	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в	1				

	движении. Учебная игра					
13	Верхняя прямая подача. Игра «Точно в круг». Учебная игра.	1				
14	Блокирование мяча. Учебная игра.	1				
	Гимнастика, акробатика	2				
15	Кувырок вперед из положения сидя на пятках (м). Для девочек- из положения «мост» поворот вправо- влево в упор на колено.	1				
16	Лазание по канату на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках по канату.	1				
	II четверть	16				
	Гимнастика/акробатика	3				
17	Инструктаж по ТБ. Вис на время с различным положением ног.	1				
18	Прыжок через «козла».	1				
19	Прыжок через «коня». Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на 2-3 рейку от пола (м).	1				
	Легкая атлетика.	6				
20	Инструктаж по ТБ. Проведение легкоатлетической разминки перед соревнованиями. Игра «Запрещенное движение»	1				
21	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Для сильных юношей - способ «перекидной», разными способами. Совершенствование всех фаз прыжка в высоту	1				
22	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Игра «Сумей догнать»	1				
23	Метание мяча в вертикальную цель.	1				

	Игра «Точно в ориентир»					
24	Метание утяжеленного мяча.	1				
25	Толкание мяча 3 кг-м, 2 кг- д. на результат со скачка. Игра «Дотянись»	1				
	Игры.	7				
	Баскетбол.	5				
26	Понятие о тактике игры. Учебная игра.	1				
27	Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.	1				
28	Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1				
29	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Очков набрал больше всех». Учебная игра.	1				
30	Броски мяча в корзину с различных положений. Тестирование по разделу спортивные игры	1		Тестирован ие по разделу спортивные игры		
	Волейбол.	2				
31	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча. Игра «Сигнал» Учебная игра.	1				
	3 четверть	20				
	Лыжная подготовка.	20				
33	Виды лыжного спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1				
34	Из истории лыжного спорта.	1				
35	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1				
36	Попеременный двухшажный ход.	1				

37	Одновременный бесшажный ход.	1				
38	Попеременный одношажный ход.	1				
39	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на месте махом назад кнаружи.	1				
40	Спуск в средней стойке.	1				
41	Спуск в высокой стойке.	1				
42	Подъем разными способами.	1				
43	Ходьба и преодоление бугров и впадин (по пересеченной местности).	1				
44	Эстафета с преодолением препятствий.	1				
45	Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.	1				
46	Эстафета со спуском по склону.	1				
47	Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок.	1				
48	Прохождение на скорость отрезка до 1,5км	1				
49	Прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности.	1				
50	Прохождение дистанции 2км на время.	1		Прохождение на лыжах 2 км на время		
51	Тестирование по разделу лыжная подготовка	1		Тестирование по лыжной подготовке		
52	Передвижение по лыжне (свободный ход)-5км.	1				
	4 четверть	16				
	Гимнастика/акробатика.	3				
53	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Сочетание ходьбы и бега в шеренгах и колонне, изменение	1				

	скорости передвижения.					
54	Стойка на голове с опорой на руки (м). Из положения «мост» поворот в упор на правое, левое колено (д)- сильные в упор присев.	1				
55	Повторение ранее изученных висов на канате, перекладине, гимнастической стенке. Тестирование по разделу гимнастика	1		Тестирование по гимнастике		
	Игры.	7				
	Баскетбол.	3				
56	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
57	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Игра «Кто быстрее». Учебная игра.	1				
58	Броски мяча в корзину из различных положений. Игра «Самый точный». Учебная игра.	1				
	Волейбол.	4				
59	Общие правила игры в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении. Учебная игра.	1				
60	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1				
61	Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	1				
62	Виды подач. Учебная игра.	1				
	Легкая атлетика.	6				
63	Инструктаж по ТБ. Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4 км. Фиксированная ходьба.	1				

64	Кроссовый бег	1		1 км – мальчики, 800 м - девочки		
65	Бег на скорость 60м. Игра «Лучший бегун». Эстафетный бег с этапами до 100м.	1		Бег 60 м		
66	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», фазы прыжка.	1		Прыжок в длину		
67	Тестирование по разделу л/а	1		Тестирование по л/а		
68	Метание малого мяча на дальность в коридоре 10м (стоя, с разбега, в цель). Игра «Точно в ориентир»	1				
	Итого:	68	56	12		

Перечень учебно-методического обеспечения

Программа В.М.Мозгового под редакцией В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001

«Физическая культура»: учеб, для учащихся 5 – 7 кл. общеобразоват. учреждений/ (М. Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд.,испр. – М.:Просвещение, 2007.

«Физическая культура»: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. Общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Лях. – 2-е изд. – М : Просвещение, 2006.

Дополнительная литература: «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура» (образовательные компоненты: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности)»; Учебно –методическое пособие для учителя. Допущено департаментом образования Пермской области. – Пермь: Пермское книжное издательство, 2005.

-