

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования Красноярского края
Управление образования администрации Большемуртинского района
МКОУ «Таловская СОШ»

Рассмотрено:

Секретарь МС

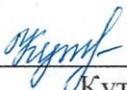

Чимова Г.В.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Согласованно:

Заместитель директора по
УВР


Кутузова Н.М.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Утверждаю:

Директор школы


Шинкоренко Т.С.

Приказ № 78 а

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Таловка 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 9 класса с легкой умственной отсталостью составлена. Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013); «Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно- тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 9 класса, их психофизических особенностей. Материал адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Основная **цель** изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.). Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции

психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- 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.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 9 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 14-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

9 класс: 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.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 68ч. (по 2 ч. в неделю).

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся 9 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) ".

Контрольно-измерительные тесты

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,7	6,0	6,4	5,2	5,3	5,5
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,2	10,8	11,1	9,2	9,6	10,1
Бег 60 м (сек)	9,6	10,1	10,3	11,6	12,0	12,4
Бег 2000 м (мин., сек)	11,34	12,50	13,10	10,10	10,41	11,15

Прыжок в длину с места (см)	152	126	112	170	142	132
Прыжки через скакалку за 25 сек (кол. раз)	60	55	49	50	46	39
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 60 сек	34	28	22	40	32	28
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	+12	+8	+5	+10	+5	+4
Бег на лыжах, 1,0 км	6,30	6,55	7,20	5,30	5,50	6,10
Бег на лыжах 2,0 км	18,30	18,55	19,10	17,30	17,50	18,0
Сгибание рук в упоре лёжа от пола (кол/р)	12	8	6	22	16	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/р)	-	-	-	8	6	4
Метание мяча, весом 150 гр (м)	22	19	14	30	26	20

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Знания о адаптивной физической культуре

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладывание учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.9

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» по классам

9 класс

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (в процессе урока)

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ «Личность и индивидуальность», «Права личности и уважение прав других», «Общение», «Построение отношений с близкими людьми», «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»)

2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ГИМНАСТИКА

«Теоретические сведения»

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

«Практический материал»

Построения и перестроения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Из положения, лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. **С набивными мячами** (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного 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.

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). 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 и упоры. 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).

Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения, сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок, прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.

Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

Упражнения со скакалками, гантелями, штангой, мячами, на преодоления сопротивления, упражнения для рук, корпуса и ног.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг

левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м, от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

«Теоретические сведения»

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

«Практический материал»

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 100м; бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики -1000 м; девушки - 800 м.

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

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: 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 в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; 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.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

«Теоретические сведения»

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

«Практический материал»

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.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (в процессе урока)

«Теоретические сведения»

Правила игры. Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.

«Практический материал» 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, льду.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

«Теоретические сведения»

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

«Практический материал»

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). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое суждение. 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). Учебная игра. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; выполнять удары по воротам указанными способами, использовать освоенные элементы в комбинации из: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Настольный теннис.

Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в настольный теннис.

Уметь: выполнять поддачи мяча, удары по мячу.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

Вид программного материала	Часы
Основы знаний	В процессе уроков
Способы физической деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование: 68 час	
Легкая атлетика	10
Гимнастика с элементами акробатики	8
Лыжная подготовка	8
Спортивные игры: 40 час	
Волейбол	10
Баскетбол	10
Футбол	8
Настольный теннис	8
ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО).	6
Всего часов	68

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	В процессе уроков
Раздел	Лёгкая атлетика	10
1	Инструктаж техники безопасности. Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 8 мин.	1
2	Основы знаний: Правила личной гигиены. Ходьба. Ходьба в разном направлении и темпе. Прохождение полосы препятствия. Эстафета.	1
3	Основы знаний: Правила закаливания. Техника спортивной ходьбы. Передача эстафетной палочки.	1
4	Правила бега. Бег 60 м. Прыжки через скакалку.	1
5	Правила судейства по бегу. Медленный бег с равномерной скоростью до 1000 м.	1
6	Основы знаний: Значение физических упражнений в жизни человека. Челночный бег 3 по 10 м. Правила финиширования.	1
7	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Высокий и низкий старт. Эстафета с элементами прыжков. Бег 30 м	1
9	Низкий и высокий старт. Бег в сочетании с ходьбой. Равномерный бег до 500 – 800 м.	1
10	Прыжки. Низкий и высокий старт. Бег в парах на 60 м. Подтягивание.	1
Раздел	Спортивные игры: Волейбол	10
11	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр – волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки.	1
12	Техника игры - верхняя прямая подача. Прыжки через скакалку.	1
13	Техника игры - верхняя прямая подача.	
14	Техника игры: прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз)	1
15	Прием игры в волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.	1
16	Прием игры в волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	
17	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1
18	Выполнение контрольных двигательных действий в игре волейбол: подача, блокирование мяча у сетки.	1к
19	Совершенствование техники игры: подача мяча. Верхняя передача для прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1
20	Прямой нападающий удар. Игры с низу. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
Раздел	Гимнастика с элементами акробатики	8
21	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1
22	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. Выполнение строевых команд.	1

23	Акробатические упражнения: кувырок из положения сидя на пятках.	1
24	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Размыкание в движении на заданный интервал. Акробатические упражнения: из положения "мост".	1
25	Лазание и перелезание. Лазанье в висе на руках по канату. Длинный кувырок вперед. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1
26	Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски, передачи, ОРУ. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок с поворотом 90°	1
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей: поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Опорный прыжок боком.	1
28	Упражнения на гимнастической стенке. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Опорный прыжок боком.	1
	Лыжная подготовка	8
29	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
30	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке;	1
31	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Скользящим шагом пройти в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши).	1
32	Основы знаний: Специальные олимпийские игры. Передвижение на скорость на расстояние до 1000 м	1
33	Преодоление бугров и впадин. Лыжные эстафеты на кругах 500-800 м.	1
34	Передвижение ступающим и скользящим шагам до 800 м Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
35	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
36	Техника лыжного конькового хода. Повороты на параллельных лыжах.	1
	Спортивные игры: Баскетбол	10
37	Инструктаж техники безопасности. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Остановка в два шага.	1
38	Основы знаний: Понятие о тактике игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
39	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
40	Основы знаний: практическое судейство. Стойка и перемещения игрока, остановка по сигналу. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1
41	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу.	1
42	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Штрафные броски по кольцу.	1
43	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Передача мяча одной рукой. Эстафета с баскетбольным мячом.	1

44	Техника передачи из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с обводкой. П/игра «10-ть передач»	1
45	Ловля высоколетящих мячей. Прием игры: овладение мячом, отскочившим от щита. Броски мяча по кольцу. П/игра: «Мяч капитану»	1
46	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча с изменением направления поворотом. Броски мяча из-под кольца после ведения. Учебная игра.	1
	Настольный теннис	8
47	Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Стойка игрока. Подача мяча слева и справа.	1
48-50	Техника игры: удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Правила игры.	3
51-53	Подача справа и слева «веер». Удары слева. Игра накатом слева. Правила игры	3
54	Выполнение контрольных упражнений: подача мяча в игре; нападающий удар в стойке игрока.	1
	"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)	6
55	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки	1
56	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег на средние дистанции 500; 800.	1
57	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: 1000 м.; подъем туловища за 1 мин	1
57	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: подтягивание на высокой (низкой) перекладине, челночный бег 3 по 10 м.	1
58	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: метание мяча на дальность; прыжки через скакалку за 1 мин.	1
59	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: наклон туловища вперед; сгибание рук в упоре лежа; с	1
	Спортивные игры: футбол	8
60	Инструктаж техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
61	Футбол. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование мяча. Правила игры.	1
62	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мяча. Правила игры.	1
63	Футбол. Техника перемещений. Владение мячом: обводка игрока и передачи. Удары по воротам. Совершенствование тактики игры. Правила игры.	1
64	Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, удары по воротам.	1
65-67	Футбол. Учебная игра.	3
68	Основы знаний: Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1