

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Хрещатовская основная общеобразовательная школа  
Алексеевского района Белгородской области**

«Согласовано»  
на заседании МО учителей  
естественно-математического  
цикла  
Руководитель *Бж* Божко О.М.  
Протокол № 2 от 2.10 2018 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
*Д.В.* Т.В. Дудукалова  
02.10.2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
(приложение к адаптированной образовательной программе основного общего  
образования (VIII вид, 1 вариант)  
5-9 класс

Составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:  
5-9 классы под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010 г.

Карташова Ивана Митрофановича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 02.10 2018г

2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе документов:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010 г.
- Приказа Министерства Образования Российской Федерации от 10 апреля 2002г. №29/2065-П
- Учебного плана образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю. Физическая культура в школе (VIII вида) является одним из учебных предметов, как школьный учебный предмет имеет особое коррекционно - развивающее значение.

**Цель:** Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
  - содействие военно-патриотической подготовке.

### **Планируемые результаты**

**Учащиеся должны знать и уметь:** правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

### **Основные виды организации учебного процесса:**

- урок.

### ***Основные методы организации учебного процесса:***

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

### ***Основные технологии:***

- Игровые;
- Информационные.

### ***Основные виды деятельности учащихся:***

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

***Критерий и нормы оценки знаний учащихся.*** Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры**. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

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

*Лыжную подготовку* в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса при температуре до —15С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является *раздел «Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

#### Распределение учебного материала по разделам программы и классам.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Гимнастика	18	18	18	18	18
2.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
3	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18

4.	Подвижные и спортивные игры	45	45	45	45	45
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	102	102	102	102	102

## Содержание учебного материала 5 КЛАСС

### Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

#### Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

##### *Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речевкой и песней.

##### *Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м. по кругу).

##### *Прыжки*

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

##### *Метание*

Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель с места. Толкание набивного мяча с места.

**Учащиеся должны знать:** фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин.; бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание».

## II четверть

#### Гимнастика

##### *Теоретические сведения*

Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями.

Правила безопасности на уроках гимнастики.

*Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*Акробатические упражнения*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке;

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

*Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30см.).

*Опорный прыжок*

Прыжок через козла ноги врозь.

*Упражнения для развития пространственной ориентировки.*

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы команд: «Налево!», «Направо!».

**Уметь:** выполнять команды учителя; соблюдать интервал. Быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; преодолевать препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

### Ш четверть

#### Лыжная подготовка

*Теоретические сведения*

Занятия на лыжах как средства закаливания организма.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

*Практический материал*

Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

#### Гимнастика

*Акробатические упражнения.*

Совершенствование кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине.

*Опорный прыжок.*

Совершенствование прыжка ноги врозь.

#### Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.

**Учащиеся должны знать:** (лыжная подготовка)

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м; выполнять спуск со склонов в низкой и основной стойке; преодолевать на лыжах 1км.

**По баскетболу знать:** правила игры в баскетбол,

**Уметь:** вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч правила

### IV четверть

#### Лёгкая атлетика

Совершенствовать изученные виды ходьбы и бега. Медленный бег до 4мин. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность с места. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

#### Пионербол

Ознакомление с правилами игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Боковая подача. Учебная игра.

**Учащиеся должны знать** (по пионерболу):

Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

## 6 КЛАСС

### Основы знаний

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

### I четверть

#### Легкая атлетика

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту.

*Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о спортивной ходьбе.

*Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60м.). Бег с ускорением (30м.). Кроссовый бег 300-500м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты.

*Прыжки*

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание*

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Толкание набивного мяча с места.

**Учащиеся должны знать:** фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

**Уметь:** ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель, на дальность.

### II четверть

#### Гимнастика

*Теоретические сведения*

Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики.

*Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*



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

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

*Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

*Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов. Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева, направо, и наоборот.

*Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо влево.

*Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок*

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (козль, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку.

*Упражнения для развития пространственной ориентировки.*

Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или бег на месте 5,10,15с, не сообщая учащимся времени. Произвольное выполнение ОРУ, исключая положение основной стойки, в течение 5-10с. Отжимание в упоре лёжа.

**Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

**Уметь:** подавать команды при выполнении ОРУ, соблюдать дистанцию в движении, выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь», сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий.

### III четверть

#### Лыжная подготовка

*Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

#### Практический материал

Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой и основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км. Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе. Игры. Эстафеты на лыжах.

#### Гимнастика.

Совершенствование акробатических упражнений, опорного прыжка, равновесия на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

#### Баскетбол

Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине снизу и от груди. Учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-6-м пройти в быстром темпе 100-120м ; преодолевать спуски в низкой стойке; тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах 1,5-2км.

**Знать:** (по баскетболу) правила поведения игроков во время игры.

**Уметь:** выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой (попеременно); бросать мяч в корзину снизу с места.

## IV четверть

#### Лёгкая атлетика

Ходьба и её разновидности. Бег с ускорением 30м. Бег с препятствиями. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность с места. Совершенствование толкание набивного мяча с места

#### Пионербол

Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** (пионербол) правила перехода.

**Уметь:** перемещаться на площадке, разыграть мяч.

## 7 КЛАСС

### Основы знаний

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики

## I четверть

## Легкая атлетика

### *Теоретические сведения*

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

### *Ходьба*

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

### *Бег*

Бег с низкого старта и стартовый разбег. Бег с ускорением и на время (60м.). Медленный бег до 8 мин. Кроссовый бег на 500-1000м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты.

### *Метание*

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метания набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча на дальность.

### *Прыжки*

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Учащиеся должны знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега, бег по виражу.

**Уметь:** выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бегать равномерно в медленном темпе 8 мин.; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча в цель, на дальность; выполнять толкание набивного мяча с места.

## **II четверть**

## Гимнастика

### *Теоретические сведения*

Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики.

### *Строевые упражнения*

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой» Ходьба с различными положениями рук.

### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастической скамейке.

### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

### *Акробатические упражнения*

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков). Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения лёжа. «Шпагат» с опорой руками о пол

### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале.

#### *Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

#### *Лазание и перелезание*

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием.

#### *Равновесие*

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне.

#### *Опорный прыжок*

Прыжок, согнув ноги через коня. Прыжок ноги врозь через коня с поворотом на 90,\*180\* (для мальчиков).

#### *Упражнения для развития пространственной ориентировки*

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

**Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять размыкание уступами; как осуществлять страховку при выполнении упражнений другим учеником.

**Уметь:** различать и правильно выполнять команды по инструкции учителя; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

### **III четверть**

#### **Лыжная подготовка**

##### *Теоретические сведения*

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

##### *Практический материал*

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км. Игры: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель». Эстафеты на лыжах.

#### **Гимнастика**

Совершенствование акробатических упражнений.

Совершенствование опорного прыжка.

#### **Баскетбол**

Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину от груди, от плеча. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Учащиеся должны знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

**Уметь:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60м; пройти в быстром темпе 160-200м одновременными ходами; тормозить палками и лыжами; преодолевать на лыжах до 2-3км.

**Знать:** (по баскетболу) когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по корзине двумя руками от груди.

## IV четверть

### Лёгкая атлетика

Ходьба и её разновидности. Бег 60м с различного старта. Бег с препятствиями. Совершенствование метания малого мяча в цель с места, на дальность с разбега, метания набивного мяча различными способами, толкание набивного мяча на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину, в высоту с разбега.

### Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма, верхняя передача мяча двумя руками над собой, приём и передача мяча сверху и снизу в парах, учебная игра.

**Знать:** (по волейболу) права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

**Уметь:** выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол.

## 8 КЛАСС

### Основы знаний

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

### I четверть

#### Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

##### *Ходьба*

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки.

##### *Бег*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100м). Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег 4x100м.

##### *Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «перешагивания».

#### *Метание*

Броски набивного мяча различными способами. Метание малого мяча в цель и на дальность. Толкание набивного мяча со скачка в сектор.

**Учащиеся должны знать:** простейшие правила судейство по бегу, прыжкам, метанием; правила передачи эстафетной палочки.

**Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

## **II четверть**

### **Гимнастика**

#### *Теоретические сведения*

Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

#### *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Фигурная маршировка Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперёд, назад. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения «мост» (девочки). «Шпагат» с опорой руками о пол.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

#### *Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

### *Равновесие*

Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

### *Опорный прыжок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла с поворотом на 90\*(девочки), согнув ноги с поворотом на 90\* и 180\*(мальчики).

### *Упражнения для развития пространственной ориентации.*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

**Учащиеся должны знать:** что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; фазы опорного прыжка.

**Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»; выполнять простейшие комбинации на бревне;

## **III четверть**

### **Лыжная подготовка**

#### *Теоретические сведения*

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

#### *Практический материал.*

Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение в быстром темпе на отрезках 200-300м. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Преодоление на лыжах дистанции 2км (девочки), 2,5 (юноши). Лыжные эстафеты, игры: «Переставь флажок», «Кто быстрее?», «Метко в цель».

### **Гимнастика**

Совершенствование опорного прыжка.

Совершенствование акробатических упражнений.

### **Баскетбол**

Закрепить основные правила игры в баскетбол.

Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола, учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** как правильно проложить лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 150-200м, 200-300м; преодолевать на лыжах 2-2,5км.

**Знать:** (по баскетболу) как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение бросков с различных положений и расстояния.

## **IV четверть**

### Лёгкая атлетика

Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель, на дальность, бросков набивного мяча различными способами. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

### Волейбол

Закрепить правила игры в волейбол; наказание при нарушениях правил игры; приём прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блок (ознакомление); учебная игра.

и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя

**Учащиеся должны знать:** (по волейболу)

каким наказаниям подвергаются игроки при нарушениях правил;

правила игры в волейбол.

**Уметь:** принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.

## 9 КЛАСС

### Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

### I четверть

#### Легкая атлетика

*Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

*Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

*Бег*

Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

*Прыжки*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра.

**Учащиеся должны знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:** пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

### II четверть

#### Гимнастика

*Теоретические сведения*



Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики.

*Строевые упражнения*

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

Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

*Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

*Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

*Танцевальные упражнения*

Сочетание разученных танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

*Равновесие*

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

*Опорный прыжок*

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

*Упражнения для развития пространственной ориентации.*

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** что такое строй, как выполнять перестроения.

**Уметь:** выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

### III четверть

#### Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

#### *Практический материал*

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

#### **Гимнастика**

Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

#### Баскетбол

Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

**Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

**Знать:** (по баскетболу) что значит «тактика игры».

**Уметь:** выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой, выполнять броски мяча в корзину с различных положений и расстояния.

### IV четверть

#### Лёгкая атлетика

Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность.

Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

#### Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;

закрепить правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах;

верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

**Уметь:** выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар;

блокировать нападающие удары.

## Перечень учебно-методических средств обучения

### Основная литература

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010г.

### Дополнительная литература

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2009.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
4. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
5. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.
6. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал (приспособленное помещение)
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь)

