



---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**  
**5-9 КЛАССА специальных (коррекционных) общеобразовательных**  
**учреждений 8 вида**  
**НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Рабочая программа по физкультуре разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой, М.Н. Перова, Т.В. Алышева. по предмету «Физическое воспитание».

Учитель: Сорокина Любовь Александровна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5-9 класс

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

- «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.
- Учебного плана образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 68 часов, по 2 часу 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 корригировать 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	17	16	17	16
2.	Легкая атлетика	27	28	29	26	27
3	Лыжная подготовка	10	11	10	11	12
4.	Подвижные и спортивные игры	14	14	13	14	13
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	69	70	68	68	68

## ПРОГРАММА

### 5 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

#### Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

#### I четверть (18 часов)

##### 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(14 часов)**

### **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.

### **III четверть (20 часов).**

#### **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 упрощённым 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 по правилам.

### **IV четверть (16 часов)**

#### **Лёгкая атлетика**

Совершенствовать изученные виды ходьбы и бега. Медленный бег до 4мин. Эстафетный 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. Поддача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Боковая поддача. Учебная игра.

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

Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

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

## **6 КЛАСС**

**(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)**

**Основы знаний**

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

## **I четверть(18 часов)**

### **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(14 часов)**

### **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 вися 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 (козёл, 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 (20 часов)**

#### **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 40-60м 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(17 часов)**

#### **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**

**(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)**

### **Основы знаний**

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики

### **Четверть(18 часов)**

#### **Легкая атлетика**

##### *Теоретические сведения*

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

##### *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 выражу.

**Уметь:** выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бежать 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(14 часов)**

#### **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(20 час)**

#### **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», «полулёлочкой». 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(15 часов)**

### **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**

**(68 ч. в год, по 2ч. в неделю)**

### **Основы знаний**

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

## **I четверть (18 часов)**

### **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 6мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

## **II четверть (14 часов)**

### **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 вперед, 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(20 часов)**

#### **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(17 часов)

### 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 и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блок (ознакомление); учебная игра.

**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

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

### Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

## I четверть (18 часов)

### 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(15 часов)

### 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 (20 часов)**

### **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(16 часов)**

### **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 подачи; выполнять прямой нападающий удар;  
блокировать нападающие удары.

### Тематическое планирование 5 – 9 классов

#### 5 класс

Содержание учебного материала	Кол -во час ов	Дата проведения	
		план	факт
<b>I четверть (17часов)</b>			
Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с широким шагом, на носках.	1		
Тестирование.	2		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с укороченного разбега.	2		
Медленный бег до 4 мин.	1		
Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта.	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
Эстафетный бег.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
Игры с элементами пионербола, баскетбола.	1		
<b>II четверть (15часов)</b>			
Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Переноска груза и передача предметов.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание и перелезание.	1		
Полоса препятствий.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с бегом, метанием, ловлей, бросанием.	1		



<b>III четверть (22часа)</b>		
Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.	1	
Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1	
Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	
Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1	
Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	
Попеременный двухшажный ход.	1	
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1	
Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	1	
Преодоление дистанции на лыжах до 1 км.	1	
Игры на лыжах.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
<b>Баскетбол</b>		
<i>Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперед, назад.</i>	1	
<i>Ведение мяча на месте и в движении.</i>	1	
<i>Ловля и передача мяча двумя руками на месте.</i>	1	
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	3	
<i>Учебная игра по упрощенным правилам.</i>	2	
<b>IV четверть (15часов)</b>		
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 4 мин.	1	
Эстафетный бег.	1	
Тестирование.	2	
Бег с препятствиями.	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с места.	1	
Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
Толкание набивного мяча с места.	1	
<b>Пионербол</b>		
<i>Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.</i>	1	
<i>Подача мяча двумя руками снизу.</i>	1	
<i>Нападающий удар. Боковая подача.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	1	

**6 класс**

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>I четверть (18часов)</b>			

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 30м.	1		
Тестирование.	2		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
Медленный бег до 5 мин.	1		
Встречные эстафеты (с передачей эстафетной палочки)	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
Бег 60м с низкого старта.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Кросс 300-500м.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
Игры с элементами пионербола и баскетбола.	2		

### II четверть (14часов)

Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Переноска груза и передача предметов.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание и перелезание.	1		
Полоса препятствий.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		

### III четверть ( 22часа)

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		
Попеременный двухшажный ход.	1		
Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	1		
Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1		
Спуск с пологих склонов в низкой, основной стойке.	1		
Повороты с переступанием в движении.	1		
Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1		
Торможение «шлугом».	1		
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1		
Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе.	1		
Игры, эстафеты на лыжах.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		

Акробатические упражнения.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх.</i>	1		
<i>Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</i>	1		
<i>Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.</i>	1		
<i>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.</i>	1		
<i>Броски мяча по корзине снизу и от груди</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	2		

#### IV четверть (16часов)

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1		
Бег с ускорением 30м.	1		
Бег с препятствиями.	1		
Тестирование.	2		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с места.	1		
Кроссовый бег 300-500м.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Эстафетный бег.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.</i>	1		
<i>Нижняя прямая подача.</i>	1		
<i>Розыгрыш мяча на три паса.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	1		

### 7 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>I четверть (18часов)</b>			
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
Медленный бег до 4 мин.	1		
Встречные эстафеты.	1		
Бег 60м с ускорением.	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		

Метание набивного мяча различными способами.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Кросс 500-1000м.	1		
Толкание набивного мяча на дальность.	1		

### II четверть (14часов)

Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Переноска груза и передача предметов. Подготовка места занятий в спортивном зале.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание и перелезание.	1		
Полоса препятствий.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		

### III четверть (20часов)

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		
Попеременный двухшажный ход.	1		
Одновременный двухшажный ход.	1		
Одновременный одношажный ход.	1		
Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1		
Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200км.	1		
Торможение «плугом».	1		
Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1		
Игры, эстафеты на лыжах.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		
Акробатические упражнения.	1		
<b>Баскетбол</b>			
Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Остановка в 2 шага.	1		
Ведение мяча с изменением направления.	1		
Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1		
Броски мяча в корзину от груди, от плеча.	1		
Игры с элементами баскетбола.	2		
Учебная игра.	2		

### IV четверть (16часов)

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1		
Бег 60м с различного старта.	1		
Бег с препятствиями.	1		
Тестирование.	2		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
Метание набивного мяча различными способами.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1		
Толкание набивного мяча на дальность с места.	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.</i>	1		
<i>Верхняя прямая подача.</i>	1		
<i>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	2		

## 8 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>I четверть (16часов)</b>			
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 60м.	1		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	2		
Медленный бег до 8 мин.	1		
Эстафетный бег 4x100 м.	1		
Метание малого мяча в цель с места, на дальность с разбега.	1		
Кросс 500- 1000м.	1		
Толкание набивного мяча со скачка.	1		
Бег 100м с различного старта.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Броски набивного мяча различными способами.	1		
<b>II четверть (14часов)</b>			
Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		

Переноска груза и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание.	1		
Полоса препятствий.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с бегом, метанием, прыжками.	1		

### III четверть (22 часа)

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
Одновременный бесшажный ход.	1		
Одновременный двухшажный ход.	1		
Одновременный одношажный ход.	1		
Поворот махом на месте.	1		
Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
Передвижение в быстром темпе на отрезках 200- 300м.	1		
Правильное падение при прохождении спусков.	1		
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3км.	1		
Преодоление на лыжах 2км (девочки), 2,5км (мальчики).	1		
Лыжные эстафеты, игры.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	2		
Акробатические упражнения.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Основные правила игры в баскетбол.</i>	1		
<i>Ловля и передача мяча в парах в движении.</i>			
<i>Ведение мяча с обводкой препятствий.</i>	1		
<i>Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.</i>	1		
<i>Броски мяча по корзине с разных положений и расстояния.</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	2		
<i>Учебная игра.</i>	2		

### IV четверть (15 часов)

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 8 мин.	1		
Бег 100м с различного старта.	1		
Тестирование.	2		
Бег с препятствиями.	1		
Метание малого мяча в цель, на дальность с места.	1		
Броски набивного мяча различными способами.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Правила игры в волейбол.</i>	1		
<i>Наказания при нарушениях правил игры.</i>			
<i>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.</i>	1		

Верхняя прямая и нижняя подача.	1		
Прямой нападающий удар.	1		
Блок (ознакомление).	1		
Учебная игра.	1		

### 9 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>I четверть (17часов)</b>			
Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
Медленный бег до 10 мин.	1		
Бег на скорость 100 м.	1		
Эстафетный бег 4x100м.	1		
Кросс 800-1000м.	1		
Метание утяжеленного мяча в цель с места.	1		
Метание учебной гранаты на дальность с разбега, с места.	1		
Толкание ядра с места.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Толкание набивного мяча со скачка.	1		
<b>II четверть (14часов)</b>			
Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Переноска груза и передача предметов.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
Преодоление полосы препятствий.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с элементами баскетбола.	1		
<b>III четверть (22часа)</b>			

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
Одновременный двухшажный ход.	1		
Одновременный бесшажный ход.	1		
Одновременный одношажный ход.	1		
Поворот на месте махом назад кнаружи.	1		
Спуски в средней и высокой стойках.	1		
Преодоление бугров и впадин.	1		
Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
Прохождение на скорость отрезка до 100м	1		
Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	1		
Прохождение дистанции 2км на время.	1		
Лыжные эстафеты, игры.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		
Акробатические упражнения.	1		
Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.</i>	1		
<i>Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.</i>	1		
<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1		
<i>Броски мяча в корзину с различных положений.</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	2		
<b>IV четверть (15часов)</b>			
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 10 мин.	1		
Бег на скорость 100м	1		
Тестирование.	2		
Бег на средние дистанции (800м)	1		
Метание малого утяжеленного мяча на дальность с места.	1		
Метание учебной гранаты на дальность с места.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Кросс 800-1000м	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.</i> <i>Прием мяча сверху и снизу.</i>	1		
<i>Верхняя прямая и нижняя подача.</i>	1		
<i>Прямой нападающий удар.</i>	1		
<i>Блокирование мяча.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	1		

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Контрольно-измерительные
				е



				матери алы
<b>Физическая культура –2 ч. в неделю</b>				
1) Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. Владос, 2000г. 2) Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.			. <a href="#">Мозговой В. М. Уроки физической культуры.</a> Поурочное планирование.	

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. Владос, 2000г.
2. Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.
3. [Мозговой В. М. Уроки физической культуры.](#) Поурочное планирование.