

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 86»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Дерябина Н.В.
30.05.2017

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Школы-интерната №86»
Орлова Ю.А.
Приказ от 31.05.2017 № 72-о

**Рабочая программа
по «физической культуре»
для 5-9 классов
2017-2018 учебный год**

Учитель
Воробьев О.Е.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2017г. № 5

Нижний Новгород
2017

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью. При ее составлении за основу были взяты следующие нормативные документы:

1. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, Москва «Просвещение», 2013; выбранной с учетом особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

2. Учебный план образовательного учреждения.

Учебный план составлен в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273
- Приказ министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015
- Приказом министерства образования Нижегородской области от 31.07.2013 года № 1830 «О базисном учебном плане общеобразовательных организаций Нижегородской области на переходный период до 2021 года»
- Приказ № 253 Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Действующие письма министерства образования и науки Нижегородской области, департамента образования администрации г. Н.Новгорода, НИРО;
- Устав школы.
- Адаптированная образовательная программа муниципального казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 86» на 2015-2018 г.г.

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—18 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 5- 9 классов и составлена с учётом их возрастных и психологических особенностей развития, уровня их знаний и умений.

Структура программы

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях развития.

Структурно и содержательно программа составлена таким образом.

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, требования к уровню подготовки выпускников.

Содержание программы

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

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

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

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

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

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

Программа рассчитана:

Клас	Виды упражнений, количество часов				Всего
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжи	
5	14	20	18	16	68

6	14	20	18	16	68
7	14	20	18	16	68
8	14	20	18	16	68
9	14	20	18	16	68

Оценивание по предмету

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

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

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

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, учащийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Дети, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физкультура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы,

проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Формы контроля.

Оценивание теоретических знаний в форме тестирования.

Оценивание практических умений и навыков в форме сдачи нормативов.

Оценивание практических умений и навыков в форме практического выполнения упражнений.

Цель курса:

Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков и на этой основе достижения высокого уровня всесторонней физической подготовленности.

Задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств:
- силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движения;
- развитие эмоциональной сферы учащихся, социализация в обществе.

Основные направления коррекционной работы:

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Благодаря спортивным 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.

Специфика программы

На каждую изучаемую тему отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как обучающиеся коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Лишь 15-20% от общего числа детей составляют обучающиеся, которые наиболее успешно овладевают учебным материалом; 30-35% обучающихся испытывают некоторые трудности в обучении; 35-40% детей нуждаются в разнообразных видах помощи (для таких детей часто не достаточно одного урока, чтобы понять и запомнить изучаемый материал); 10-15% обучающихся овладевают материалом на самом низком уровне. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и повторение, закрепление пройденного материала.

Виды и формы организации учебного процесса

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

Основные приемы:

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить. Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных

ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна **индивидуальная работа**, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

Основные виды деятельности

- анализ, обобщение, группировка, систематизация полученных знаний;
- самостоятельное выполнение упражнений на основе изученного материала;
- установление причинно-следственных связей между техникой выполнения упражнения и ожидаемым результатом;
- работа, направленная на формирование умения слушать и повторять за учителем задания урока.

Учебно-методическое обеспечение

1. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, Москва ООО «ВЛАДОС», 2010;

2. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

Планируемые результаты освоения курса

5 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

• приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

• выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

• выполнять исходное положение без контроля зрения;

• правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

• выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

• сохранять равновесие на наклонной плоскости;

• выбирать рациональный способ преодоления препятствия

• выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

• фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об играх;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

6 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Спортивные игры

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча.

7 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на скамейке.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- розыгрыш мяча

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча.
- Бросок мяча с различных точек

8 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке .

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;

- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- выполнение приема мяча после подачи

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику игры

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча
- выполнение элемента «ведение два шага бросок» .

9 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- лазать по гимнастической стенке способом в два и три приема;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах.

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 8 мин; равномерно в медленном темпе 12 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах

- выполнять нижнюю прямую подачу

- выполнять передачу мяча через сетку
- выполнение приема мяча после подачи
- выполнение блокирования
- выполнение атакующего удара

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику игры

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча
- выполнение элемента «ведение два шага бросок»
- передача мяча в движении в парах

Календарно-тематическое планирование

5 КЛАСС
I четверть

2 часа в неделю

всего 68 часов

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Правила выполнения домашнего задания									+	+									
Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики	+	+																	
Строевые упражнения																			
Перестроение из колонны по одному																	+	+	
В движение шагом и в медленном беге	+	+																	
ОРУ																			
Прыжковые (поточно)				+	+	+													
Полоса препятствий (2-3 преп.)							+	+	+										
Со скакалками												+	+	+					
Типа зарядки									+	+	+					+	+	+	
С набивными мячами																+	+	+	
Лёгкая атлетика																			
Высокий старт (повторение)	+	+																	
Старт с опорой на одну руку	Р	3	С	У															
Бег 60 м со старта с опорой на 1 руку						У													
Прыжки в длину с разбега				Р	3	С	У												
Метание мяча 150 г					Р	3	С	У											
Медленный бег (количество минут)	2	4	6	8	9	10	11	У											
Баскетбол																			
Передвижения, остановки прыжком									Р	3	С								
Передачи мяча в парах и тройках										Р	3	С							
Ведение мяча правой и левой рукой											Р	3	С						
Броски по кольцу одной рукой с места												Р	3	С					
Учебная игра по упрощённым правилам 3 X 3																+	+	+	+
Игры																			
Линейные эстафеты с эт. до 40 м	+	+	+	+															
Эстафеты с предметами									+	+									
«Перестрелка»												+	+	+	+				

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

Правила выполнения домашнего задания
питание и двигательный режим школьника

Строй

Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3
Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и 4

ОРУ

Типы зарядки
со скакалкой
с набивными мячами
С гимнастическими скакалками
С гимнастическими палками
гимнастическая полоса препятствий

Акробатика

2-3 кувырка вперёд
2-3 кувырка назад
перекатом назад стойка на лопатках
Акробатические соединения из изученных элементов

Равновесие

Лаз по гимнастической стенке
Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами
Приседания и повороты в приседе
Соскок со скамейки прогнувшись

Висы и упоры

Вис согнувшись и прогнувшись (м)
Подтягивание в висе хватом сверху
Поднятие прямых и согнутых ног в висе
Упоры на скамейке перекладине

Опорные прыжки

На козла, высотой 80-100 см. Вскок
В упорах присев и соскок прогнувшись

Игры

Эстафеты с набивными мячами 1-2 кг
Эстафеты с гимнастическими скакалками
Эстафета с элементами акробатики
Эстафеты с преодолением препятствий

Спец. упражнения

Упражнения на осанку
Лазанье по гимнастической стенке

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Правила выполнения домашнего задания	+													
питание и двигательный режим школьника		+												
Строй														
Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3	+	+	+	+	+	+	+							
Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и 4								+	+	+	+	+	+	+
ОРУ														
Типы зарядки	+	+	+											
со скакалкой				+	+									
с набивными мячами						+	+							
С гимнастическими скакалками								+	+					
С гимнастическими палками										+	+			
гимнастическая полоса препятствий												+	+	+
Акробатика														
2-3 кувырка вперёд	С	С	С	У										
2-3 кувырка назад		Р	З	С	У									
перекатом назад стойка на лопатках			С	С	С	У								
Акробатические соединения из изученных элементов				Р	З	С	У							
Равновесие														
Лаз по гимнастической стенке	Р	З	С	С	С	С	С	У						
Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами						Р	З	С	У					
Приседания и повороты в приседе							Р	З	С	У				
Соскок со скамейки прогнувшись								Р	З	С	У			
Висы и упоры														
Вис согнувшись и прогнувшись (м)									Р	З	С	У		
Подтягивание в висе хватом сверху										+	+	+	+	У
Поднятие прямых и согнутых ног в висе										+	+	+	+	
Упоры на скамейке перекладине										+	+	+	+	
Опорные прыжки														
На козла, высотой 80-100 см. Вскок														
В упорах присев и соскок прогнувшись										Р	З	С	У	
Игры														
Эстафеты с набивными мячами 1-2 кг							+	+	+	+	+			
Эстафеты с гимнастическими скакалками				+	+			+	+	+	+			
Эстафета с элементами акробатики	+	+	+											
Эстафеты с преодолением препятствий												+	+	+
Спец. упражнения														
Упражнения на осанку			+	+					+	+			+	+
Лазанье по гимнастической стенке					+	+					+	+		

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Лыжная подготовка / уроки

33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Переменно - двухшажный ход
Одновременно-двухшажный ход
Одновременно-одношажный ход
Одновременно-бесшажный ход
Торможение плугом
Спуски со склона
Подъем в гору скользящим шагом
Повороты плугом на склонах

Баскетбол

Ведение мяча змейкой
Передача мяча одной рукой
Передача 2-мя руками в движении
Броски по кольцу снизу с 3-м

Игры

Эстафеты баскетболиста
«Мяч ловцу»

Волейбол теория

Общие сведения об игре
Правила игры

Практические занятия

Стойка и перемещение
Передача мяча сверху
Нижняя прямая передача
Прыжок на атаку, блок
Игры, эстафеты с волейбольным мячом

IV четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68

Основы знаний / уроки

Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний

+

Правила поведения при купаниях в открытых водоёмах

+

Двигательный режим школьника летом

+

Строй

Перестроение дроблением и сведением

Перестроение разведением и слиянием

Повороты, перестроение в 2 и 3 шеренги

ОРУ

Комплекс упражнений типы зарядки

С гимнастическими скакалками

С большими мячами – броски и ловля в парах

С набивными мячами

гимнастическая полоса препятствий

Лёгкая атлетика

Прыжок в высоту перешагиванием

Челночный бег 3 x 10

Старт с опорой на одну руку

Бег 60 м со старта с опорой на одну руку

Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов

Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега

Кросс 1500 м по пересечённой местности

Баскетбол

Стойка игрока, передвижение

Ловля и передача мяча с перемещением

Бросок мяча одной рукой с места по кольцу

Игры

Эстафеты в зале с различными предметами

Эстафеты баскетболиста

Эстафета с палочкой с этапом до 30 м

6 КЛАСС

2 часа в неделю

всего 68 часов

I четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Правила безопасности на полосе препятствий

Содержание нового комплекса УГТ

Строй

Повторение упражнений 4 класса

Строчной шаг

ОРУ

Специальные беговые

Специальные прыжковые

Линейные эстафеты с этапом до 50 м

Преодоление полосы препятствий

В парах на сопротивление

С гимнастическими скакалками

С набивными мячами

Типы зарядки

Лёгкая атлетика

Старт с опорой на 1 руку (повтор)

Низкий старт

Бег 60 м с низкого старта

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча 150 г

Бег 1500 м

Баскетбол

Ловля и передача мяча

Передачи мяча со сменой мест в тройках

Ведение мяча шагом и бегом

Броски мяча по кольцу после ведения

Учебная игра 3 X 3, 4 X 4

Игры

Эстафеты с преодолением препятствий

Эстафеты с предметами

«Перестрелка»

Эстафеты с элементами баскетбола

II четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

Двигательный режим

Правила безопасности на уроках гимнастики

Строй

Поворот и перестроение

Размыкание и смыкание на месте

ОРУ

Типы зарядки

С гимнастической скакалкой

С гимнастической палкой

С набивными мячами

Гимнастическая полоса препятствий

Акробатика

2-3 кувырка вперёд (слитно)

2-3 кувырка назад (слитно)

Мост из положения стоя (д), лёжа (м)

Соединения из 3-4 акробатических элементов

Перекладина

Вис лёжа, вис присев

Подъём переворотом

Подтягивание из вися лёжа (д)

Подтягивание из вися стоя (м)

Соскок боком назад с поворотом из упора

Соединение из 2-х элементов

Опорные прыжки

Повтор опорного прыжка 4 класса

Ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110 см)

Лазание

Лаз по канату изученным способом

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Баскетбол / уроки

33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Ловля и передача мяча со сменой мест

Броски мяча в кольцо после ведения

Передача мяча в кольцо в движении парами

Учебная игра 3 X 3

ОРУ

С гимнастическими скакалками

С набивными мячами

Волейбол теория

Общие сведения об игре

Правила игры

Практические занятия

Стойка и перемещение

Передача мяча сверху

Нижняя прямая передача

Прыжок на атаку, блок

Игры, эстафеты с волейбольным мячом

IV четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68

Основы знаний / уроки

Правила поведения на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений

Правила поведения при купаниях в открытых водоёмах

Строй

Перестроение из одной в две и три шеренги

Строевой шаг

ОРУ

Комплекс упражнений типы зарядки

С гимнастическими скакалками

В парах с набивными мячами

Прыжковые и беговые в движении

С преодоление 2-3 простых препятствий

Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту

Низкий старт и стартовый разгон

Метание мяча в горизонтальную цель 1X1 с метров

Бег 60 м с низкого старта

Прыжок в длину с разбега

Метание мяча 150 г с разбега

Медленный бег до 5 минут

Бег 1500 м по беговой дорожке

Баскетбол

Передача мяча со сменой мест

Передача мяча в движении парами

Броски мяча по кольцу после ведения

Учебная игра 3X3

Игры

«Перестрелка»

Эстафеты с набивными мячами

Эстафета баскетболиста

Эстафета с палочкой с этапом до 40 м

7 КЛАСС

I четверть

2 часа в неделю

всего 68 часов

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание)
Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Строй

Повторение материала 4-5 классов
Команды : «Поворота направо, налево»

ОРУ

Специальные беговые
Специальные прыжковые
В движении шагом и бегом
Преодоление полосы препятствий
С набивными мячами
С гимнастическими скакалками
Типы зарядки

Лёгкая атлетика

Низкий старт
Бег 60 м с низкого старта
Прыжки в длину с разбега
Метание мяча 150 г
Бег 1500 м

Баскетбол

Поворот на месте
Ведение мяча с изменением направления
Передачи одной рукой от плеча
Броски мяча по кольцу после ловли
Учебно-тренировочная игра 4 X 4, 5 X 5

Игры

Линейная эстафета с этапом до 40м
Эстафеты с различными предметами
Пионербол
«Перестрелка»
«Мяч в воздухе», «Картошка»
Игры на внимание и наблюдательность
Игры на пространственную ориентацию

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

Правила занятий на гимнастических снарядах

Самостраховка при выполнении упражнений

Строй

Команда «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага»

Полуповороты направо, налево

ОРУ

Комплекс упражнений типы зарядки

С гимнастическими скакалками

С гимнастическими палками

С набивными мячами (гантелями)

Гимнастическая полоса препятствий

Акробатика

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках

Стойка на голове согнувшись

Соединение из 3-4 элементов

Девочки: мост из положения стоя

Кувырок назад в полушпагат

Соединение из 3-4 элементов

Перекладина, низкая жердь

Мальчики: Переворот в упор толчком 2-х ног

Соскок махом назад с поворотом

Соединение из 2-3 элементов

Девочки: Махом одной и толчком другой переворот

Соскок махом назад с поворотом

Соединение из 2-3-х элементов

Лазание

Лаз по канату мальчики: в два приёма; девочки: в три приёма

Опорные прыжки

Мальчики: согнув ноги через козла в длину (высота 110 см)

Девочки: ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см)

Коррекционные упражнения

На расслабление мышц

На укрепление осанки

Собственно силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины и тазобедренного сустава

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

ОРУ / уроки

33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

С набивными мячами

С гимнастическими скакалками

Типа зарядки

Круговые тренировки

С предметами

Баскетбол

Передача мяча со сменой мест

Ведение мяча с сум. направл.

Передача мяча в движении

Учебные игры 3 X 3, 4 X 4

Волейбол

Передача мяча сверху и снизу 2-мя руками

Приём мяча снизу и сверху

Прыжки с места и с шага вверх длину

Учебные игры через сетку

IV четверть

/ коррекция
учебный материал/дата проведения

53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68

Основы знаний / уроки

Основные приёмы самоконтроля

Правила поведения при выполнении прыжков

Двигательный режим в дни школьных каникул

Правила поведения во время купания

Строй

Выполнение команд «Переворота»

Перестроение в 2-3 шеренги и в 2-3 колонны

ОРУ

Комплекс упражнений типы зарядки

С гимнастическими скакалками

В парах с набивными мячами

В движении по кругу шагом и бегом

Специальные беговые упражнения

Специальные прыжковые и многоскок.

Лёгкая атлетика

Прыжок в высоту

Низкий старт и стартовый разгон

Бег 60 м с низкого старта

Прыжок в длину с разбега

Метание мяча на дальность

Медленный бег до 6 минут

Бег 1500 м

Волейбол

Приём мяча сверху

приём мяча снизу

Передача сверху через сетку

Учебная игра по упрощённым правилам

Игры

«Перестрелка»

Мяч в воздухе

Пионербол

Эстафета в зале

Эстафета с этапом до 50м

8 КЛАСС

I четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

Содержание нового комплекса УГГ

Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики

Строй

Повторение упражнений 6 класса

Команды : «Короче шаг», «Полный шаг»

ОРУ

Специальные беговые

Специальные прыжковые

В парах на сопротивление

Преодоление полосы препятствий

С гимнастическими скакалками

С набивными мячами

Типы зарядки

Лёгкая атлетика

Низкий старт и стартовый разгон

Бег 60 м с низкого старта

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча 150 г

Бег 2000 м

Баскетбол

Повторение различных передач

Броски мяча в кольцо после ведения

Штрафной бросок

Передача в парах в движении

Учебно-тренировочная игра

Подвижные игры

Линейная эстафета с этапом до 50м

Эстафеты с различными предметами

Пионербол с одним мячом

Игры на внимание, координацию и регулирование движений

2 часа в неделю

всего 68 часов

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

II четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

О страховке, само страховке и помощи

Техника безопасности на уроках гимнастики

Строй

Команда «Прямо»

Повороты в движении направо, налево

ОРУ

Комплекс типа зарядки (8-10 упражнений)

С гимнастическими скакалками

С гимнастическими палками

С набивными мячами, гантелями

Гимнастическая полоса препятствий

Акробатика

Мальчики: кувырок вперёд и назад (слитно)

Стойка на голове и руках

Соединение из 3-4 элементов

Девочки: кувырок вперёд и назад (слитно)

Кувырок назад в полушпагат

С моста переход на одно колено

Соединение из 3-4 элементов

Перекладина (низкая), жердь

Мальчики: Переворот в упор толчком 2-х ног

Вис на подколенках – опускание в упор присев

Соскок перемахом одной ноги

Соединение из 2-3 элементов

Девочки: Прыжок в упор и опускание в упор присев

Переворот в упор махом и толчком

Соединение из 2-3-х элементов

Равновесие

Девочки: шаги «Польки» на бревне (высота 110)

Шаги со взмахом ног и хлопками

Соскок с бревна из упора на колене

Лазание

Мальчики: в два приёма (техника)

В три приёма

Опорные прыжки

Мальчики: согнув ноги через козла в длину (высота 110 см)

Девочки: боком через коня с поворотом на 90°

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

ОРУ / уроки

33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

С набивными мячами

С гимнастическими скакалками

В сопротивлении

Круговая тренировка

Групповые упражнения

Баскетбол

Ведение мяча от кольца к кольцу

Штрафной бросок по кольцу

Действия игрока в защите

Опека игрока в зоне

Учебные игры 3 X 3, 4 X 4

Теория

Правила игры в спортивных играх

Штрафы и наказания в играх

Волейбол

Приём и передача мяча после перемещения

Верхняя подача

Атакующий удар

Учебная игра

IV четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68

Основы знаний / уроки

Правила безопасности при беге, метании, прыжках

Двигательный режим в дни школьных каникул

Правила поведения на воде - купание

Строй

Повороты в движении направо, налево

Перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны

ОРУ

Типы зарядки с 2-3 упражнениями на полу

В парах на сопротивление

С гимнастическими скакалками

С набивными мячами

В движении по кругу

Специальные беговые и прыжковые

Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту

Низкий старт с преследованием

Бег 60 м с низкого старта

Прыжок в длину с разбега

Метание мяча 150 г

Медленный бег до 7 минут

Бег 2000 м по беговой дорожке

Волейбол

Передача мяча сверху и снизу

Нижняя прямая передача

Передача мяча сверху через сетку

Передача мяча снизу после подачи

Учебно-тренировочная игра

Игры

Эстафета с набивными мячами

Пионербол

Эстафеты (линейные) с этапом до 60м

9 КЛАСС

I четверть

2 часа в неделю

всего 68 часов

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

Правила безопасности при метании
Первая медицинская помощь при травмах

Строевые упражнения

Повороты в движении направо, налево
Повторение строевых команд по программе 6-7 классов

ОРУ

Специальные беговые
Специальные прыжковые
В парах на сопротивление
Полоса из 6-8 препятствий
С гимнастическими скакалками
С набивными мячами
Типы зарядки

Лёгкая атлетика

Низкий старт и стартовый разгон
Бег 60 м с низкого старта
Техника передачи эстафеты сверху
Прыжки в длину с разбега
Метание мяча 150 г с разбега
Бег 2000 м

Баскетбол

Передача мяча в движении
Ведение мяча левой и правой рукой
Броски в кольцо в прыжке
Действие двух нападающих против одного защитника
Учебно-тренировочная двусторонняя игра

Подвижные игры

Линейная эстафета с этапом до 60м
С отягощениями
С элементами баскетбола

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

Основы знаний / уроки

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

Самоконтроль (ЧСС, дыхание)

Правила безопасности при выполнении упражнений на снарядах

Строевые упражнения

Повторение поворотов в движении

Перестроение из колонны в 2,3,4 (в движении)

ОРУ

В парах

С гимнастическими скакалками

С гимнастической палкой

С набивными мячами, гантелями

На гимнастических скамейках

Гимнастическая полоса препятствий (отдельно девочки и мальчики)

Упражнения на перекладине и брусьях

Мальчики: Подъём переворотом силой на низкой перекладине

Размахивание и соскок махом назад на высокой перекладине

Девочки: Вис согнувшись (на низкой жерди)

Вис прогнувшись (с помощью)

Из виса на подколенках соскок через стойку на руках в упор присев

Лазание по канату (мальчики)

В два приёма

Упражнения в равновесии (девочки)

Сед углом на бревне

Соскок из упора стоя на коле махом назад

Акробатические упражнения

Девочки: Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд

«Мост» из положения стоя и подъём в ИП

Соединение из 3-4 элементов

Девочки: Из упора присев силой стойка на голове и руках

Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега

Соединение из 3-4- элементов

Опорные прыжки

Мальчики: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см)

Девочки: Боком через гимнастического коня (высота 110 см)

III четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

ОРУ / уроки

33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Беговые и прыжковые

С гимнастическими скакалками

С набивными мячами

Круговая тренировка

Баскетбол

Быстрый прорыв в парах

Передачи в движении

Броски в прыжке

Учебная игра

Теория

Комбинация в атаке

В защите

Волейбол

Передача мяча сверху с переменной мест

Через сетку

Приём мяча от сетки

Снизу после подачи

Нижняя прямая подача

Учебная игра в три передачи

IV четверть

/ коррекция

учебный материал/дата проведения

53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68

Основы знаний / уроки

Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

Двигательный режим в дни школьных каникул

Правила поведения на воде

Строевые упражнения

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3,4

Перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны в движении

ОРУ

Типы зарядки (8-10 упражнений)

В парах на сопротивление

С гимнастическими скакалками

С набивными мячами

В движении по кругу

Беговые, прыжковые, с препятствиями

Лёгкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов

Низкий старт с преследованием

Бег 60 м с низкого старта

Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов

Медленный бег до 8 минут

Бег 2000 м

Волейбол

Передача мяча сверху и снизу

Нижняя прямая передача

Передача мяча сверху через сетку

Передача мяча снизу после подачи

Учебно-тренировочная игра

Игры

«Мяч в воздухе», «картошка»

Эстафета с набивными мячами

Эстафеты (линейные) с этапом до 60м

